BEDEN BAKIMI VE TEMİZLİĞİ

Söyleyeceklerini benzetmelerle dile getirmekten hoşlanırdı. Hayatın içinden örnek durumlar çıkarır, vermek istediği bildiriyi herkesin anlayacağı düzeyde o örnekler üzerinden açıklardı. Dinleyen, onun (sav) dediğini asla unutmaz, söz konusu işi veya davranışı her yapışında zevkle anımsardı.

Bir gün ashâbına arınmışlıktan bahsediyordu. Namazla dirilmeyi, kendine gelmeyi, bedenen ve ruhen temizlenmeyi ve var oluşun tadına varmayı anlatıyordu.

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهَرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ ، يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا ، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِى مِنْ دَرَنِهِ

"Bir düşünün bakalım. Evinizin önünde bir nehir olsa ve günde beş defa o suya girip çıksanız üzerinizde kir diye bir şey kalır mı?" dedi. Onun sözlerini pür dikkat dinleyenler için cevap çok kolaydı:

لاَ يُبْقِى مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا

"Hayır yâ Resûlallah, onun kirinden hiç iz kalmaz." Beklediği cevabı alan Hz. Peygamber, maksadını hemen aktardı:

فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ ، يَمْحُو اللَّهُ بِهَا الْخَطَايَا

"İşte beş vakit namaz da böyledir; Allah onunla hataları silip süpürür."[1]

Allah Resûlü, abdest ve namaz örneğiyle aslında hem beden hem de ruh temizliğine dikkat çekiyordu. Bir hadisinde "namazın anahtarı" olarak ifade ettiği temizliğin,[2] her namaz vaktinden evvel günde beş kez abdest ile sağlandığını düşündüğümüzde, bedenin ne kadar saf ve temiz, ruhun da nasıl huzur dolu olacağını takdir etmemiz zor olmayacaktır.

İslâm dininin temeli temizliktir. İslâm'ın doğasında ruhun arınması kadar bedenin paklığını da gerektiren iki yönlü bir temizlik anlayışı vardır. Müslümanlık, ruhu temizlemeye odaklanıp bedenin bakımını göz ardı etmeyi onaylamadığı gibi sadece beden temizliğiyle yetinip ruhu göz ardı etmeyi, ona gereken özeni göstermemeyi de kabul etmez. Hz. Peygamber'in (sav), " اَلطُّهُورُ شَطْرُ الإِيمَانِ" *"Temizlik/abdest,*

[1] 528 Buhârî, Mevâkîtü's-salât, 6;

imanın yarısıdır."[2] ifadesi de abdestle arınmanın hem beden hem de ruh temizliği açısından önemine işaret etmektedir.

Şöyle ki iman ve ibadetler, mânevî temizliği sağlarken su, bedeni hem maddî hem mânevî kirlerden arındırır. Ruh ve beden temizliğinin birbirinden ayrı düşünülemeyeceğini anlamak için Resûl-i Ekrem'e (sav) daha peygamberliğinin başında vahyedilen şu ilâhî sese kulak vermek yeterlidir:

يَا اَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ﴿1﴾ قُمْ فَاَنْذِرْ ﴿2﴾ وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ ﴿3﴾ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴿4﴾ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ﴿5﴾

"Ey örtünüp bürünen! Kalk da uyar! Rabbini yücelt. Elbiseni temizle. Pisliklerden (putlardan) uzak dur."[3]

Bu ilâhî hakikati,

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لاَ يَقْبَلُ إِلاَّ طَيِّبًا

"Ey insanlar! Allah temizdir ancak temiz olan şeyleri kabul eder..."[4]

إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ

"Allah güzeldir, güzel olanı sever."[5] hadisleriyle dile getiren Resûlullah, Müslüman'ın, ahlâkıyla olduğu kadar maddî görünümüyle de çevresine "hoş" bir intiba bırakması gerektiğine işaret etmiştir.

Bu nebevî hakikatleri bâkî kılmak için yazılan hadis kitaplarında, "Îmân" konularından hemen sonra "Tahâret" yani "Temizlik" bahsinin ele alınmış olması, Müslüman toplumlarda temizlik bilincinin yerleşmesini sağlamıştır. Hz. Peygamber'in bıraktığı sünnet mirası, müminin bu vazifesini nasıl yerine getireceğini gösteren örnek ve tavsiyelerle doludur.

Resûl-i Ekrem (sav), ayrıntılarına varıncaya kadar kişisel temizliğin nasıl yapılacağını "tıpkı bir baba gibi"[7] ashâbına özenle öğretmiş, bakımlı bir bedene sahip olmaları için günlük, haftalık ve daha geniş aralıklı birtakım temizlik işlemlerini yapmalarını

[2] Müslim, Tahâret, 1;
[3] Müddessir, 74/1-5.
[4] Müslim, Zekât, 65.
[5] Müslim, Îmân, 147.

öğütlemiştir. Bu işlemlerin başında el ve ağız temizliği gelmektedir. Gün içinde süt içtikten sonra ağzını suyla çalkalamayı alışkanlık hâline getiren[8] Hz. Peygamber,

بَرَكَةُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ

“Yemeğin bereketi, yemekten önce ve sonra (elleri ve ağzı) yıkamaktır.”[6] buyurmuş, böylece yemeğin bedene faydalı olması açısından öncesinde ve sonrasında ellerin ve ağzın mutlaka yıkanması gerektiğine işaret etmiştir.

مَنْ نَامَ وَفِى يَدِهِ غَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَىْءٌ فَلاَ يَلُومَنَّ إِلاَّ نَفْسَهُ

“Elinde yemek artığı veya kokusu olduğu hâlde, onu yıkamadan uyuyup da (uykusu esnasında) başına (haşere gibi) bir zarar gelen kimse, bundan dolayı sadece kendisini suçlasın.”[7] diyen Efendimiz (sav), yediklerinin artıklarını vücudundan temizlemeden uyuyanların huzur ve güven içinde dinlenemeyeceklerini ifade etmiştir. Yine Resûlullah'ın tavsiyesine göre sabahleyin uykudan uyanan bir müminin herhangi bir işe girişmeden önce yapacağı ilk iş ellerini yıkamasıdır. Zira kişi, uyurken elinin nereye dokunduğunu fark edemez.[11]

Günlük beden bakımıyla ilgili olarak Pâk Nebî'nin (sav) üzerinde ısrarla durduğu bir diğer husus ağız ve diş temizliğidir. Bu durum kişinin sadece kendisiyle ilgili olmayıp ailesini, hatta tüm çevresini ilgilendiren bir husustur. Bir hadiste, ağız, burun ve diş temizliği, insanın fıtrî, tabiî bir gereksinimi olarak ifade edilmektedir.[12]

Hz. Âişe, Peygamberimizin (sav) eve girdiğinde yaptığı ilk işin misvak kullanmak olduğunu[13] anlatırken Hz. Huzeyfe de geceleyin namaza kalktığında bile ağzını mutlaka temizlediğini aktarmaktadır.[14] Her abdestle birlikte dişleri fırçalamanın alışkanlık hâline getirilmesini öngören bir hadîs-i şerîf ise şöyledir:

لَوْلاَ أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِى – أَوْ عَلَى النَّاسِ – لأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلاَةٍ

“Eğer ümmetime —yahut insanlara— zorluk vermeyecek olsaydım her namaz vakti misvak kullanmayı onlara emrederdim.”[8]

[6] 3761 Ebû Dâvûd, Et’ıme, 11;
[7] 3852 Ebû Dâvûd, Et’ıme, 53;
[8] 887 Buhârî, Cum’a, 8;

Hz. Peygamber döneminde namaz ibadetinin toplu hâlde yerine getirildiği dikkate alındığında, onun bu hassasiyetinde, başkalarının hakkını gözetip onları rahatsız etmeme kaygısının etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Temiz ve bakımlı olmak, kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık olmasının, kendine ve sosyal çevresine karşı saygınlığının bir gereğidir. Yeni Müslüman olan kişilere tıpkı kelime-i şehâdet getirmek ve namaz kılmak gibi ilk öğretilen bilgilerden olan gusül,[16] beden bakımının önemli bir parçasıdır. Gusül gerektiren cinsel ilişki ve benzeri durumlar dışında da en az haftada bir defa yıkanmak, Peygamber Efendimizin belirttiği üzere "Allah'ın kulları üzerindeki bir hakkı" sayılmıştır. Zira o şöyle buyurmuştur:

حَقٌّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِى كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَغْسِلُ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ

"Her yedi günde bir saçını ve bedenini yıkayarak banyo yapması, Allah'ın bütün Müslümanlar üzerindeki bir hakkıdır."[9]

Bu bağlamda yıkandıktan sonra güzel kokular sürünerek toplum içine çıkması,[18] Efendimizin (sav) kendisine, ailesine ve yaşadığı çevreye saygısını gösteren sünnetlerindendir.

Zekât ibadetinde olduğu gibi İslâm'da Allah hakkının esasen kul hakkıyla eşitlendiği düşünülürse insanların arasına temiz ve bakımlı bir şekilde çıkmak, bir bakıma sosyal sorumluluğun bir gereğidir. Toplum içine kirli ve bakımsız bir vaziyette çıkan kişiler topluma karşı saygısızlık yapmakta, böylece insanı içtimaî bir varlık olarak yaratan Allah'ın hakkını çiğnemiş olmaktadırlar.

Resûlullah'ın, arkadaşlarını soğan veya sarımsak yedikten sonra camiye yaklaşmamaları yönünde uyarması,[19] toplu hâlde ibadetin zorunlu olduğu cuma günü gusledip güzel kokular sürünmeyi, ağız ve dişleri temizlemeyi kesin bir dille istemiş olması[20] meselenin kamu hakkını ilgilendiren bir yanı olmasından kaynaklanmaktadır. Nitekim bağında bahçesinde çalışıp terleyenlerin cuma namazına gelmeleri üzerine kokularıyla cemaati rahatsız ettiklerini fark eden Resûlullah (sav), onlardan yıkanmalarını ve güzel kokular sürünmelerini istemiştir.[21]

Bu nebevî tavsiyeye uyarak insanların beğenisini kazananlar Allah'ın hoşnutluğunu da elde edeceklerdir. Zira Nebî (sav),

[9] Müslim, Cum'a, 9;

مَنِ اغْتَسَلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَلَبِسَ مِنْ أَحْسَنِ ثِيَابِهِ وَمَسَّ مِنْ طِيبٍ – إِنْ كَانَ عِنْدَهُ – ثُمَّ أَتَى الْجُمُعَةَ فَلَمْ يَتَخَطَّ أَعْنَاقَ النَّاسِ ثُمَّ صَلَّى مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ ثُمَّ أَنْصَتَ إِذَا خَرَجَ إِمَامُهُ حَتَّى يَفْرُغَ مِنْ صَلاَتِهِ كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا بَيْنَهَا وَبَيْنَ جُمُعَتِهِ الَّتِى قَبْلَهَا

"Kim cuma günü yıkanır, en güzel elbisesini giyer, yanında varsa (güzel) koku sürünür, sonra da cumaya gelirse (...) onun bu cuma ile geçmiş cuma arasındaki kusurları bağışlanır."[10] buyurmuştur.

Sevgili Peygamberimizin, üzerinde titizlikle durduğu bir başka husus da saç bakımıdır. Son derece veciz bir üslûpla,

مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ

"Saçı olan, ona iyi baksın (özen göstersin)."[11] buyuran Allah'ın Elçisi, mescitte itikâfta iken bile saç temizliğini ihmal etmemiştir.[24]

O, kendisine özen gösterdiği gibi çevresini de bu konuda hassas olmaya çağırmış, hatta saçı başı dağınık dolaşanlara sert ikazlarda bulunmuştur. Nitekim bir gün mescitte ashâbı ile otururken içeri girmek isteyen saçı sakalı dağınık bir kişiye, *"Çık ve saçını başını düzeltip gel!"* diye uyarıda bulunmuş, adam kendini toparlayıp tekrar geldikten sonra şöyle buyurmuştur:

أَلَيْسَ هَذَا خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدُكُمْ ثَائِرَ الرَّأْسِ كَأَنَّهُ شَيْطَانٌ

"Birinizin öyle şeytan gibi saçı başı dağınık gelmesindense, böylesi daha iyi değil mi?"[12]

Böylece kişinin, saygınlığını zedeleyen ve toplumun göz zevkini bozan bir görüntü arz etmesinin ne kadar çirkin bir durum olduğunu "şeytan" benzetmesiyle sembolize etmiştir.

Câbir b. Abdullah'ın aktardığına göre, Allah Resûlü bir defasında yine dağınık saçlı bir şahıs görünce şu tepkiyi vermişti: *"Bu adam saçlarını düzeltecek bir şey bulamamış mı?"* Aynı şekilde üzerinde kirli elbiseler bulunan başka bir adama rastlayınca da *"Bu adam elbisesini yıkayacak bir şey bulamamış mı?"* diyerek[26] hoş görünmeyen bir vaziyette insanların arasına girenlerin tutumlarını yadırgamıştı.

---

[10] 343 Ebû Dâvûd, Tahâret, 127.
[11] 4163 Ebû Dâvûd, Tereccül, 3.
[12] 1739 Muvatta', Şa'r, 2.

Beden bakımı ve temizliği aslında her insanın doğasında var olan bir gereksinimdir. Bu ihtiyacın giderilmesi noktasında, gelenekten geleneğe, toplumdan topluma farklılık arz edebilen düzenleme veya uygulamalarla karşılaşmak mümkündür. Fıtrî bir din olan İslâm da insan tabiatının çirkin addettiği hiçbir şeyi hoş karşılamamıştır. Bu bakımdan Hz. Peygamber'in sünnetinde, öğretilerinde vücudun mahrem bölgelerindeki kılların giderilmesinden tırnakların kesilmesine varıncaya kadar beden bakımı ve temizliğine ilişkin en ince ayrıntılara rastlamak mümkündür.

İnsanlığın Son Peygamberi,

اَلْفِطْرَةُ خَمْسٌ الْخِتَانُ ، وَالْاِسْتِحْدَادُ ، وَنَتْفُ الْإِبْطِ ، وَقَصُّ الشَّارِبِ ، وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ

"Beş şey fıtratın (yaratılışın) gereğidir: Sünnet olmak, avret bölgesindeki kılları temizlemek, koltuk altındaki kılları temizlemek, bıyığı kısaltmak, tırnakları kesmek."[13] buyurarak Müslüman için düzenli beden bakımının gereklerini açıklamış, ashâbından bu bakımları ertelemeden yerine getirmelerini istemiştir.[28]

Bedenin temiz tutulup güzelleştirilmesi, esasen yine insanın yaratılışında var olan güzellik duygusundan, çevresine güzel görünme arzusundan kaynaklanır. Ancak insan, güzel görünme uğruna bedeni üzerinde sınırsız bir tasarruf yetkisine sahip değildir. Masum estetik kaygının ötesinde insanı salt bedene indirgeyen, onu metalaştıran ve görsel unsurlarını ahlâkî niteliklerine önceleyen beden üzerindeki tasarruflar nebevî öğretide kabul görmemiştir.

Nitekim Allah Resûlü (sav), tıbbî bir mazerete dayanmayan,[29] aynı zamanda kendisiyle ve çevresiyle barışık bir görüntü arz etmeyi hedeflemeyen, başkalarını yanlış duygu ve düşüncelere sevk eden, vücuda dövme yapma, başkasına ait saçları kendi saçına ekleme, dişleri törpüleyip inceltme gibi uygulamaları,[30] kaşları ve yüzdeki tüyleri aldırmayı,[31] dış güzelliği uğruna Allah'ın yarattığını değiştirme çabası olduğu gerekçesiyle kınamıştır.[32] Böylece bu tür müdahaleleri fıtrata uygun ve masum beden bakımı çabalarından ayrı tutmuştur.

Ne var ki özellikle kadını cinsel bir nesne olarak gören, onun tenini ve cinsel cazibesini istismar eden anlayış, bu uğurda beden üzerindeki tasarruflarda sınır tanımamaktadır. Son zamanlarda daha çok cinsel bir saplantı olarak görülen karşı cinslerin birbirlerine benzemeye çalışmaları, insanın haksızca ve sınır tanımadan bedeni üzerinde nasıl müdahalelerde bulunduğunu göstermektedir. Hz. Peygamber

[13] 6297 Buhârî, İsti'zân, 51;

(sav) karşı cinslerine benzemeye çalışan erkekleri ve kadınları da kınamış[33] hatta kendini kadına benzeten bir kişinin toplumdan uzaklaştırılmasını istemiştir.[34]

Beden, Allah'ın insana verdiği değerli bir emanettir. İnsanın biricik canına yoldaşlık eder, onun Yüce Yaratıcı'dan yadigâr olan ruhunu taşır.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِي اَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

"Biz gerçekten insanı en güzel bir biçimde yarattık."[14] buyuran Rabbimiz, insanın var edilişi sırasında meleklerine şöyle seslenmiştir:

اِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَاٍ مَسْنُونٍ ﴿28﴾ فَاِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿29﴾

"Ben kuru bir çamurdan, şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım. Onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun önünde hemen saygı ile eğilin."[15]

Mümin, bedenine zarar verecek müdahalelerden kaçındığı gibi ona işkence sayılacak, onu takatsiz düşürecek davranışlardan da uzak durur. Öyle ki Resûlullah ibadetler uğruna dahi bedene aşırı yüklenilmemesi yönünde sık sık uyarılarda bulunur. Bu konuda Mucîbe el-Bâhiliyye adındaki bir hanım sahâbînin babası (ya da amcası) ile ilgili olarak aktardığı bir rivayet kayda değerdir. Bu adam bir ihtiyacı münasebetiyle bir gün Hz. Peygamber'e uğrar. Allah Resûlü, ilk başta ona kim olduğunu sorar. Adam, "Beni tanıyamadınız mı ey Allah'ın Elçisi! Ben, bir yıl evvel size gelen Bâhile kabilesine mensup falan kişiyim." deyince, Hz. Peygamber onu hatırlar ve *"Geçen yıl geldiğinde rengin, benzin, vücudun daha iyiydi. Ancak bugün görüyorum ki cılız ve bitkin hâldesin."* der. Adamın, bu zaman zarfında her gününü oruçla geçirdiğini söylemesi üzerine, Allah Resûlü (sav),

لِمَ عَذَّبْتَ نَفْسَكَ

"Niçin kendine işkence ettin?"[16] buyurarak ibadet için dahi olsa beden sağlığını tehlikeye atmanın doğru bir davranış olmadığını belirtmiştir.

---

[14] Tîn, 95/4.
[15] Hicr, 15/28-29.
[16] 2428 Ebû Dâvûd, Sıyâm, 54;

Nebî (sav), benzer bir şekilde oruç tutmak isteyen Abdullah b. Amr b. Âs'a da,

وَلِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“Senin üzerinde bedeninin de hakkı var!”[17] uyarısında bulunmuştur. İftar etmeden iki gün peş peşe oruç tutmayı (visal orucunu) men etmesinin[39] altında da bedene eziyet etmeme ve bedenin hakkını koruma duyarlılığı yatmaktadır.

Temizlik ve beden bakımı ile ilgili, Peygamber tavsiyelerinden öğrendiğimiz hakikat şudur: Müslüman, ne vücudunu bakımsız bırakıp dağınık ve pasaklı dolaşmalı ne de bakımlı olmak adına yaygın halk tabakalarında sıkça karşılaşılan türden aşırılıklara gitmelidir. Bir birey olarak dışarıdan nasıl göründüğümüz ve algılandığımız bizim için önemlidir. Çevresi için rahatsız edici olmamak, söz ve tavırları kadar dış görünümüyle de huzur ve güven aşılamak Müslüman'ın vazgeçilmezi olmalıdır. Ama daha da önemlisi, vücudumuza gereken özeni göstererek beden ve ruh temizliğinde dengeyi kurabilmemiz ve bu noktada kendimizle barışık olmayı başarabilmemizdir.

Kendisine kusursuz bir şekil veren Rabbinin[40] gün gelip bedeninin hesabını soracağını bilerek emaneti koruyan mümin, kendisini vicdanen rahat hissedecektir. Saygı duyulacak nitelikte teslim alınan beden ve ruh, âhiret günü gerçek sahibine yine aynı güzellikte teslim edilmelidir. Güzel görünmek uğruna bedeni gıdasız bırakmaya ve Yaratan'ın takdir ettiği şeklini değiştirmeye kalkışmak Müslüman'a yakışmaz. Bu nedenle inanan insan, Peygamber Efendimizin şu uyarısını aklından çıkarmamalıdır:

لاَ تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلاَهُ

“(Kıyamet gününde) hiçbir kul, ömrünü ne için tükettiği, ilmi ile ne yaptığı, malını nereden kazanıp nerede harcadığı ve bedenini ne uğruna yıprattığı sorulmadıkça bir yere kıpırdayamayacaktır.”[18]

---

[17] 2730 Müslim, Sıyâm, 182.
[18] 2417 Tirmizî, Sıfatü’l-kıyâme, 1;